



健康减肥解决方案

——膳食分析与营养评价系统(营养师版)

智能营养配餐系统

目 录

功能概述	1
膳食分析与营养评价系统（营养师版）	2
智能营养配餐系统	5
系统打印样张	8
系统运行要求	10
相关产品	11
关于王士软件	12

功能概述

膳食分析与营养评价系统（营养师专用版）、智能营养配餐系统作为瘦身营养师执业的专业工作软件，覆盖了营养师的每个工作流程。通过营养测算和营养分析分析，建立减肥营养标准，通过菜谱设计和营养配餐制定健康减肥菜谱，指导减肥过程。

同时适用于公共营养师、临床营养师、营养师、营养管理师、学校营养师、运动营养师、社区营养师、军队营养师、养老院营养师、食品企业营养师等。



不但是营养师执业的标准软件，同时也是营养中心、健身中心、大学相关院系、社区医院、幼儿园、学校食堂、营养培训机构、康复体检中心、食品企业、健康管理机构等行业所使用的标准软件。

膳食分析与营养评价系统

营养师专用版

营养测算

根据系统自动计算得到的个体或群体膳食对象的营养标准，测算个体或群体膳食对象的膳食结构的既定周期的适宜摄入量，确定合理的膳食目标。

The screenshots show the following steps in the software:

- Step 1: Introduction to Nutritional Goals**

人生有三个生长发育期：一周岁内、学龄前期、青春期。这三个时期都是人体生长发育期的关键时期，所以，这些时期的营养总是非常重要。学龄儿童(6-12岁)可以接受成人大部分的饮食，应注意合理调配食物，取得平衡膳食。尤其应注重吃好早餐，早餐量宜以奶类、豆类搭配以蛋类为主。青春期(12-18岁)是决定一生体格、体质、心理和智力发育的关键期，身高每年可增加5-7厘米，体重年增4-5公斤。加之运动量增大，学习负担重，营养需求远远超过成人。应多吃谷类，供给充足的能量，尤其应注意摄入足量的钙元素和蛋白质。膳食中应有充足的动物性和大豆类食物，应保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜的摄入，另外还要多加体力活动，避免盲目节食。

热能(kcal)	蛋白质(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)
1002.47	35.07	36.19	134.12
铁(mg)	钙(mg)	维生素B1(mg)	维生素B2(mg)
0.40	560.07	49.00	4.20
磷(mg)	钾(mg)	维生素E(mg)	维生素A(mg)
350.05	11.50	4.20	0.49
铜(mg)	钠(mg)	维生素C(mg)	维生素D(mg)
0.70	1050.15	0.49	0.49
锌(mg)	硒(mg)	维生素B6(mg)	维生素B12(mg)
0.40	630.07	0.49	0.49
铁(mg)	硒(mg)	维生素B12(mg)	维生素B12(mg)
105.01	4.90	0.49	0.49
- Step 2: Reference Intake Standards**

当前膳食人员平均每人每日各类食物的参考摄入量标准如下：(单位：克)

类别	参考摄入量(克)
A. 谷类食物	470.42
B. 蔬菜类	290.49
C. 水果类	85.16
D. 肉、禽类	92.06
E. 蛋类	17.04
F. 鱼虾类	25.06
G. 豆类及豆制品	25.06
H. 奶类及奶制品	40.42
I. 油酸类	10.02
- Step 4: Suitable Intake Standards**

当前所有膳食人员各类食物的参考摄入量标准如下：(单位：克) 食用周期 [] 天

食物名称	食物参考摄入量标准	
	重量	小/次/周/月/期
标准粉	1,464.42	饼干 313.86
薯条	709.11	薯条 4,777.22
精制面粉(幼)	1,011.52	豆腐(带卤) 10,885.73
粉丝	1,378.72	花卷 749.51
馒头(带蛋馅料)	2,174.25	面包 1,931.74
面条(干)	808.71	米粉(干) 141.82
面包	829.84	小米 2,557.14
白菜	10,274.43	白米饭 1,493.82
菠菜	15,781.52	窝窝头 719.83
苋菜	1,868.54	长茄子 3,078.95
冬瓜	3,396.43	冬瓜 1,295.49

营养监测

全面的营养监测工具 营养师利用营养监测工具可为分析对象进行定期的营养监测，分析周期内的膳食结构和营养状况，及时发现营养偏差，给予科学的营养指导。

平均每日各种营养素的摄入量

食物名称	能量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖类 (克)	维生素A (微克)	胡萝卜素 (微克)	维生素B1 (毫克)	维生素B2 (毫克)
猪肝	44	20	0.4	0.04	8.97	0	0	0.02
猪肝	45	25	5.06	0.22	0.76	4.08	0	4.08
猪肝	77	257	3.71	3.71	52.14	0	378.08	63.44
鸡心	64	110	10.10	7.55	0.38	582.4	0	582.4
白薯	76	185	28.6	2.52	11.01	0	0	0.05
薯片(薯条)	152	32	3.04	0.91	2.74	0	1746.48	281.84
松薯	80	90	18.24	2.56	0.32	0	0	0.01
鸡蛋	80	100	9.05	7.18	0	24.29	0	24.29
甘薯片	40	136	1.88	0.32	31.4	0	60	10
饼干(苏打)	72	383	4.88	22.75	42.41	0	0	0.04
饼干(甜)	40	121	3.2	8.94	26.08	0	0	0

热能、蛋白质、铁的来源分布

营养素	来源	占比
热能	豆类	1%
	一般植物类	75%
蛋白质	动物类	25%
	豆类	1%
铁	一般植物类	60%
	动物类	40%
	豆类	1%

热能的来源分布

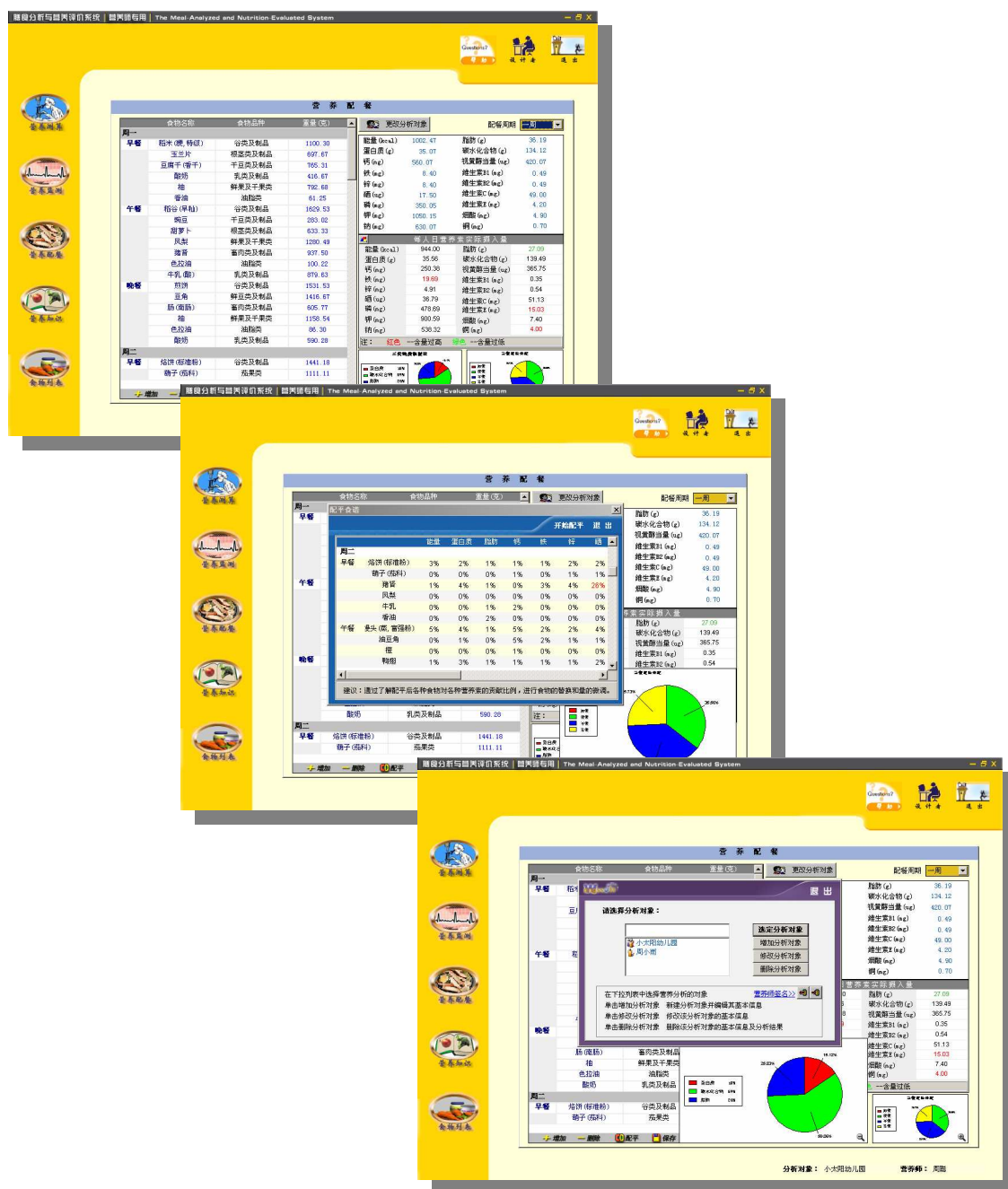
营养素	来源	占比
蛋白质	豆类	25%
	一般植物类	15%
脂肪	动物类	25%
	一般植物类	44%
糖类	动物类	60%
	一般植物类	25%

热能的来源分布 (按餐)

餐次	来源	占比
早餐	动物类	44%
	一般植物类	25%-30%
午餐	动物类	20%
	一般植物类	30%-40%
晚餐	动物类	5%
	一般植物类	30%-40%
点心	动物类	25%
	一般植物类	10%-15%

营养配餐

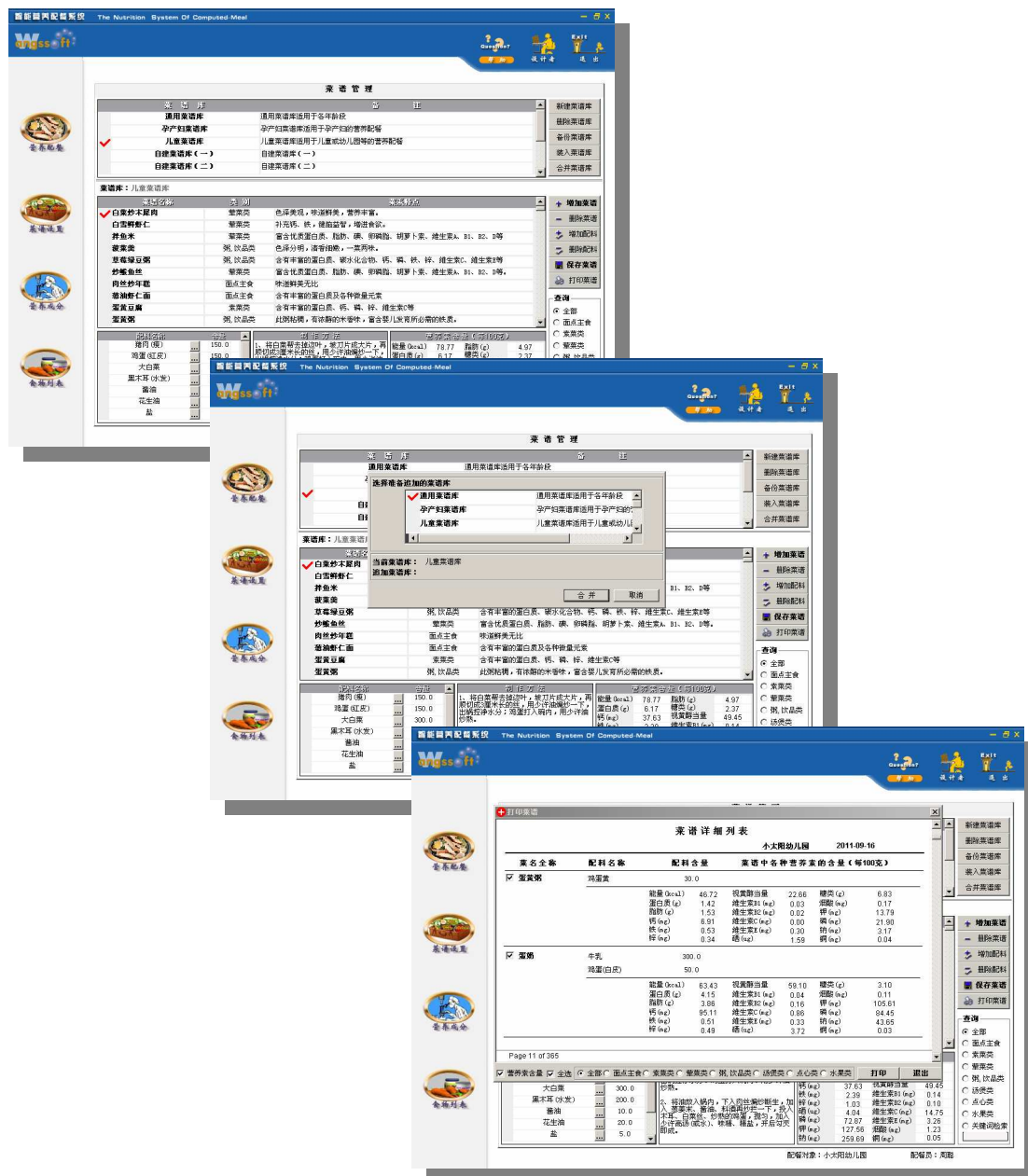
灵活的配餐机制 配餐工具不但能对特定个体进行一周的配餐，亦可对特定的某天进行配餐。食物摄入量的计算采用智能化方式，无需自行设定，完全由系统根据配餐者的摄入量标准自动计算生成，也可辅以少量的手工微调。



智能营养配餐系统

菜谱设计

支持多菜谱库即时分析 系统采用完全开放的食谱库结构，默认内置有通用菜谱库、孕妇菜谱库、儿童菜谱库，支持自建多套菜谱库，数量不限。可以即时分析菜谱的营养素含量，调整配料含量，按需设计符合营养要求的菜谱，也可对现有的菜谱进行定量的营养分析。



智能配餐

灵活的配餐机制 不但能进行一周的配餐，亦可对特定的某天进行配餐。食物摄入量的计算采用智能化方式，无需自行设定，完全由系统根据配餐者的摄入量标准自动计算生成，配平过程快速准确，并且提供完整的配平结果及各种营养素的贡献比例。系统具有全面的食谱输出功能，包括 18 种营养素的确切含量以及各种菜谱的贡献比例。

The screenshot displays the 'The Nutrition System Of Computed Meal' software interface. It is divided into several sections:

- Meal Planning Table:** A table listing meals for a week (Monday to Sunday) with columns for meal name, category, and calories. For example, Monday breakfast includes '馒头' (steamed bun) and '豆浆' (soybean milk).
- Nutritional Intake Standards:** A table showing target intake for 18 nutrients, such as Energy (1432 kcal), Protein (68.8g), and Fat (61.72g).
- Contribution Ratio Table:** A table showing the percentage contribution of each meal to the total daily intake for each nutrient. For instance, breakfast contributes 1.4% of protein and 1.3% of fat.
- Summary Statistics:** A table at the bottom of each screen showing total daily intake for all nutrients, such as Energy (1700.3 kcal) and Protein (81g).
- Analysis Window:** A detailed window for 'Protein' analysis, showing a bar chart comparing actual intake (20%) to the standard (20%), and a pie chart showing the source distribution of protein from breakfast, lunch, and dinner.

营养资讯

丰富的食物列表 系统包含完善的营养食物列表数据库，灵活多样的查询方式。包含几千种常用食物的各种营养素含量列表，常用食物的氨基酸、胆固醇含量列表。包括各种营养素的生理功能、缺乏所致症状、过量摄入的毒性、各种生化指标、膳食参考摄入量、最高安全摄入量、食物分布及主要食物来源。

各种食物营养数据列表 单位：每100克

食物名称	能量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纤维 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (毫克)	碘 (毫克)	铜 (毫克)	铁 (毫克)
VC啤酒	34	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00
豆浆	21	1.90	0.30	2.70	1.20	73.00	36.50	0.60	2.50	0.20	0.35	0.33	0.76		
芝麻糊	190	4.30	0.00	43.10	0.20	19.00	34.00	1.50	0.50	0.35	0.33	0.76			
芝麻	109	1.20	0.10	25.80	3.10	6.00	18.00	0.81	0.30	0.78	0.16	0.10			
琪玛	215	29.60	11.00	0.00	0.00	31.00	157.00	6.10	2.90	0.01	3.23	0.05			
八宝菜(糖)	72	4.60	1.40	10.30	3.20	110.00	77.00	2.20	4.80	0.50	0.53	0.18			
八角	195	3.80	5.60	32.40	43.00	41.00	64.00	3.08	6.30	7.42	0.62	0.63			
人角鱼	135	18.90	0.40	14.00	0.00	21.00	63.00	27.30	0.60	0.00	0.68	0.24			
八爪鱼	135	18.90	0.40	14.00	0.00	21.00	63.00	27.30	0.60	0.00	0.68	0.24			
巴鱼	122	21.20	3.10	2.20	0.00	35.00	130.00	51.81	0.80	0.03	1.39	0.37			
白鸭肉(咸)	110	22.20	3.20	0.00	0.00	41.00	212.00	57.92	0.90	0.03	0.73	0.06			
白菜	15	1.50	0.30	1.60	1.10	90.00	36.00	1.17	1.80	0.27	0.51	0.08			
白菜(熟水)	288	6.20	0.80	63.51	9.40	908.00	465.00	6.33	13.80	2.65	4.68	0.87			
白鲱鱼	127	17.70	4.90	3.10	0.00	28.00	191.00	36.57	1.20	0.17	0.70	0.08			
白糯米	94	4.60	0.30	18.80	1.40	14.00	32.2	0.92	2.20	0.59	0.88	0.22			
白糙米	150	19.10	0.20	0.00	0.00	23.00	171.00	29.80	0.30	0.02	0.84	0.04			
白皮	19	0.60	0.20	3.50	0.40	20.00	14.90	0.53	0.50	0.03	0.10	0.03			
白瓜	10	0.90	0.00	1.70	0.90	5.00	11.00	1.10	0.10	0.11	0.04	0.01			
白瓜子	574	36.00	46.10	3.80	4.10	37.00	0.00	27.03	6.50	3.85	7.12	1.44			
白果	355	13.20	1.30	72.60	0.00	54.00	23.00	14.50	0.20	2.03	0.68	0.45			
白果(干)	355	13.20	1.30	72.60	0.00	54.00	23.00	14.50	0.20	2.03	0.68	0.45			

维生素B2 (核黄素)

维生素B2，又称核黄素。在体内主要以黄素腺嘌呤二核苷酸、黄素单核苷酸的形式参与氧化还原反应。另外，维生素B2还参与维生素B6和组氨酸的代谢。我国居民膳食以植物性食物为主，维生素B2摄入量不足是存在的营养学问题。

生理功能

- 参与体内生物氧化与能量生成
- 维生素B2在体内以两种辅基形式，即黄素腺嘌呤二核苷酸、黄素单核苷酸与特定蛋白质结合，形成黄素蛋白。通过三羧酸循环中的一些酶以及呼吸链等参与体内氧化还原反应与能量生成。
- 黄素腺嘌呤二核苷酸、黄素单核苷酸分别作为辅酶参与色氨酸转变为烟酸、维生素B6转变为吡哆醛的过程。黄素腺嘌呤二核苷酸作为谷胱甘肽还原酶的辅酶，参与体内的抗氧化防御系统，维持还原性谷胱甘肽的浓度。
- 与细胞色素P-450系统，参与药物代谢。
- 提高机体对环境应激适应能力。

缺乏症

维生素B2缺乏症

评价标准如下：
 尿中N-甲基烟酰胺排出量
 24小时尿中排出量低于5.8μmol为缺乏，5.8~17.5μmol为低水平。
 一次性口服糖负荷实验
 口服糖耐60min后，收集4小时尿，测定N-甲基烟酰胺排出量，低于2.0μmol为缺乏，2.0~2.9μmol为不足，3.0~3.9μmol为正常。
 红细胞葡萄糖1含量
 可作为烟酸缺乏的灵敏指标，红细胞葡萄糖1/葡萄糖1比例小于1.0表示有烟酸缺乏的危险。

参考摄入量

我国居民膳食营养素的推荐摄入量 (μgRA)

年龄	参考摄入量	年龄	参考摄入量
0~0.5岁	2	14~18岁(男)	15
0.5~1岁	3	(女)	12
1~4岁	6	18岁~	14
4~7岁	7	(女)	13

系统打印样张

项目: 辅食营养筛查
对象: 小太阳幼儿园

名称	能量 kcal	蛋白质 g	脂肪 g	碳水化合物 g	膳食纤维 g	视黄醇 μg	维生素C mg	钙 mg	铁 mg	锌 mg	硒 μg
谷类及制品											
稻米(软,特硬)	483	10.55	0.58	108.81	0.58	0.00	0.00	34.68	1.30	1.55	3.60
花卷	230	6.77	1.06	48.24	0.00	0.00	0.00	20.10	0.42	0.00	6.53
馒头(蒸,富强粉)	646	19.26	3.73	134.18	3.11	0.00	0.00	180.15	5.28	1.24	22.36
面条(干)	410	12.71	0.12	89.54	0.23	0.00	0.00	9.24	11.09	1.73	8.99
米粉(干)	70	1.62	0.02	15.84	0.02	0.00	0.00	0.00	0.28	0.46	0.70
标准粉	720	23.43	3.14	149.58	4.39	0.00	0.00	64.85	7.32	3.43	11.21
小米	1308	32.88	11.32	268.50	5.84	62.10	0.00	149.78	18.63	6.83	17.32
能量(小计) 3866											
蛋白质(小计) 107.21											
脂肪(小计) 19.96											
碳水化合物(小计) 814.69											
豆类及豆制品											
豆腐	327	32.69	14.93	15.34	1.61	0.00	0.00	661.84	7.67	4.48	9.28
豆腐干	1050	121.54	27.01	80.28	6.00	0.00	0.00	2310.75	36.78	13.20	0.15
豆浆	8	1.14	0.45	0.00	0.70	9.54	0.00	6.36	0.32	0.15	0.09
能量(小计) 1385											
蛋白质(小计) 155.37											
脂肪(小计) 42.39											
碳水化合物(小计) 95.61											
蔬菜及豆制品											
红薯	572	6.35	1.15	133.35	9.24	721.60	150.09	132.78	2.89	0.87	2.77
能量(小计) 572											
蛋白质(小计) 6.35											
脂肪(小计) 1.15											
碳水化合物(小计) 133.35											
蔬菜、叶、花、豆类											
菠菜	482	52.17	6.02	36.12	34.11	9771.69	642.08	1324.30	581.89	17.06	19.46
白菜	178	17.83	3.57	19.02	13.08	3328.91	332.89	1070.01	22.59	6.06	13.91
能量(小计) 660											
蛋白质(小计) 70.00											
脂肪(小计) 9.59											
碳水化合物(小计) 55.14											
瓜类											
冬瓜	16	0.59	0.30	2.81	1.04	19.25	26.65	28.13	0.30	0.10	0.33
黄瓜	25	1.33	0.33	3.98	0.83	24.90	14.94	39.84	0.83	0.30	0.63
能量(小计) 41											
蛋白质(小计) 1.82											
脂肪(小计) 0.63											
碳水化合物(小计) 6.80											

营养师: 周聪 2011-09-18

营养摄入量与营养推荐标准的对比

被监测对象的营养标准

各种营养素的推荐值由计算结果自动生成,并参照DRIS标准。摄入量的高低取决于被监测对象的年龄、性别、劳动状况以及生理健康状况。可以从此标准对照下面的营养素实际摄入量,分析被监测对象的营养状况。

能量	1002.47	钙	8.40	脂肪	4.90
蛋白质	35.07	磷	17.50	维生素C	49.00
脂肪	36.19	视黄醇当量	420.07	硒	350.05
碳水化合物	134.12	维生素E	4.20	钾	1050.15
钙	560.07	维生素B1	0.49	钠	630.07
铁	8.40	维生素B2	0.49	维生素B12	0.70

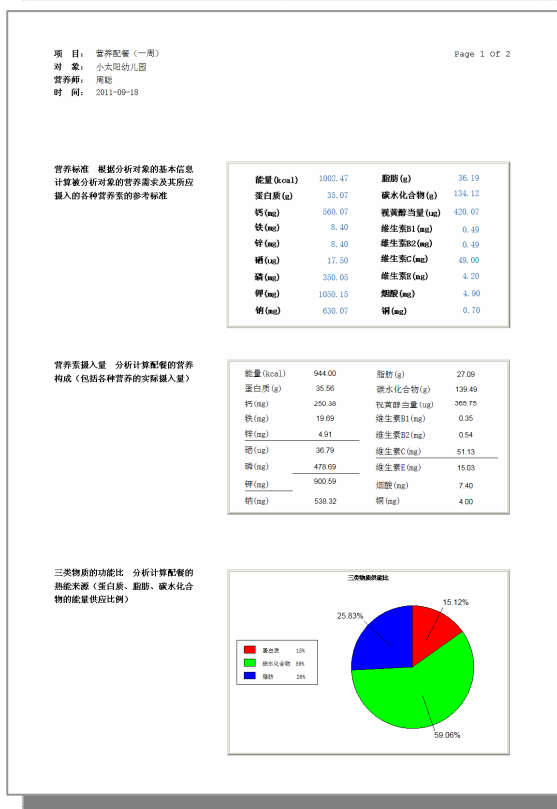
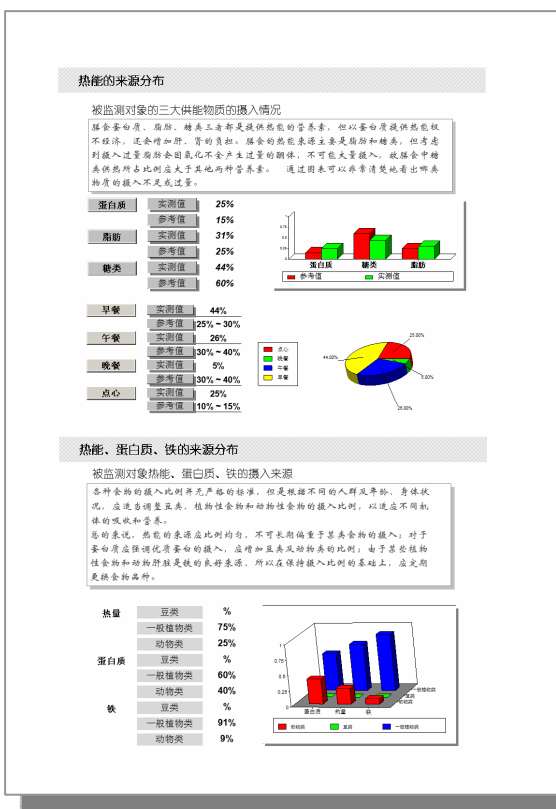
单位: 能量(kcal) 蛋白质(g) 脂肪(g) 碳水化合物(g) 视黄醇当量(μg) 硒(μg) 其他(mg)

被监测对象平均每日各种营养素的摄入量

通过对被监测对象所食用的各种食物摄入量的测算,参照食物营养素含量标准,计算出平均每天通过各种食物摄入的各种营养素的含量,进而汇总出被监测对象平均每天各种营养素的摄入量。对照上面的摄入量标准,可以分析营养素的摄入量质量,确定何种营养素的摄入出现了问题。

能量	1675.00	钙	18.65	硒	49.91
蛋白质	105.04	磷	145.94	维生素C	34.95
脂肪	57.00	视黄醇当量	1125.11	钠	2019.59
碳水化合物	135.46	维生素E	21.68	钾	3762.67
钙	445.12	维生素B1	0.72	钠	1118.08
铁	98.78	维生素B2	1.83	钠	17.02

(红色: 过量 绿色: 不足 黑色: 正常)



菜谱列表

菜谱名称	类别	重量(克)		
早餐	热干面	151.3		
	面点主食	151.3		
能量(kcal)	230.0	视黄醇当量	0.0	糖类(g)
蛋白质(g)	6.4	维生素B1(mg)	0.0	烟酸(mg)
脂肪(g)	3.6	维生素B2(mg)	0.0	钾(mg)
钙(mg)	101.4	维生素C(mg)	0.0	磷(mg)
铁(mg)	4.2	维生素E(mg)	0.4	钠(mg)
锌(mg)	0.0	硒(ug)	9.0	铜(mg)
早餐	热干面	151.3		
	素菜类	135.2		
能量(kcal)	161.0	视黄醇当量	5.2	糖类(g)
蛋白质(g)	2.6	维生素B1(mg)	0.1	烟酸(mg)
脂肪(g)	0.4	维生素B2(mg)	0.0	钾(mg)
钙(mg)	17.8	维生素C(mg)	29.2	磷(mg)
铁(mg)	2.5	维生素E(mg)	0.4	钠(mg)
锌(mg)	0.4	硒(ug)	1.3	铜(mg)
	蜂蜜	6.6		
	土豆	110.8		
	葡萄干	17.7		
早餐	小豆粥	113.1		
	粥, 饮品类	113.1		
能量(kcal)	69.0	视黄醇当量	0.0	糖类(g)
蛋白质(g)	1.4	维生素B1(mg)	0.0	烟酸(mg)
脂肪(g)	0.5	维生素B2(mg)	0.0	钾(mg)
钙(mg)	14.7	维生素C(mg)	0.0	磷(mg)
铁(mg)	0.7	维生素E(mg)	0.2	钠(mg)
锌(mg)	0.4	硒(ug)	0.6	铜(mg)
	小豆粥	113.1		

周小雨

菜谱列表

菜谱名称	类别	重量(克)		
早加餐	江米条	13.8		
	点心类	13.8		
能量(kcal)	60.4	视黄醇当量	0.0	糖类(g)
蛋白质(g)	0.8	维生素B1(mg)	0.0	烟酸(mg)
脂肪(g)	1.6	维生素B2(mg)	0.0	钾(mg)
钙(mg)	4.5	维生素C(mg)	0.0	磷(mg)
铁(mg)	0.3	维生素E(mg)	2.0	钠(mg)
锌(mg)	0.1	硒(ug)	0.9	铜(mg)
早加餐	江米条	13.8		
	粥, 饮品类	27.2		
能量(kcal)	109.2	视黄醇当量	11.4	糖类(g)
蛋白质(g)	2.7	维生素B1(mg)	0.0	烟酸(mg)
脂肪(g)	0.7	维生素B2(mg)	0.0	钾(mg)
钙(mg)	47.7	维生素C(mg)	0.0	磷(mg)
铁(mg)	0.9	维生素E(mg)	1.4	钠(mg)
锌(mg)	0.2	硒(ug)	0.5	铜(mg)
	豆腐花	27.2		
早加餐	柠檬	261.4		
	水果类	261.4		
能量(kcal)	60.4	视黄醇当量	0.0	糖类(g)
蛋白质(g)	1.9	维生素B1(mg)	0.1	烟酸(mg)
脂肪(g)	2.1	维生素B2(mg)	0.0	钾(mg)
钙(mg)	174.2	维生素C(mg)	37.9	磷(mg)
铁(mg)	1.4	维生素E(mg)	2.0	钠(mg)
锌(mg)	1.1	硒(ug)	0.9	铜(mg)
	柠檬	261.4		
午餐	三鲜馅包子	135.4		
	面点主食	135.4		
能量(kcal)	345.0	视黄醇当量	28.3	糖类(g)
蛋白质(g)	15.5	维生素B1(mg)	0.2	烟酸(mg)
脂肪(g)	14.8	维生素B2(mg)	0.1	钾(mg)
钙(mg)	88.3	维生素C(mg)	2.6	磷(mg)
铁(mg)	3.5	维生素E(mg)	1.1	钠(mg)
锌(mg)	1.7	硒(ug)	17.1	铜(mg)
	酱油	1.2		
	海米	12.2		

周小雨

食谱对各种营养素的贡献比例

食谱	蛋白质	脂肪	糖类	钙	铁	锌	硒	磷	钾	钠	铜	VE	VB1	VB2	VC	VE	烟酸	视黄醇	
早餐 热干面	10.0%	6.8%	6.8%	12.0%	15.5%	14.5%	0.0%	13.4%	6.8%	2.1%	16.5%	15.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.2%	0.0%	0.0%
早餐 葡萄干土豆泥	7.0%	2.7%	0.7%	10.2%	2.7%	8.7%	2.8%	1.9%	4.5%	15.8%	0.4%	7.8%	7.4%	4.0%	10.4%	1.8%	4.5%	1.1%	
早餐 小豆粥	3.0%	1.5%	0.8%	4.1%	2.2%	2.3%	2.5%	0.8%	1.2%	1.5%	4.6%	1.2%	0.0%	0.0%	0.0%	1.1%	0.0%	0.0%	
早加餐 江米条	2.0%	0.0%	2.8%	3.0%	0.7%	1.2%	0.0%	1.3%	0.6%	0.3%	0.4%	0.9%	1.7%	0.4%	0.0%	10.0%	1.3%	0.0%	
早加餐 豆腐花	4.7%	2.9%	1.3%	6.4%	7.3%	3.1%	1.4%	0.7%	2.0%	2.7%	0.0%	2.6%	0.4%	0.8%	0.0%	6.9%	0.4%	2.5%	
早加餐 柠檬	2.6%	2.0%	3.8%	2.4%	26.0%	4.8%	7.5%	1.3%	2.9%	10.7%	0.1%	8.5%	5.3%	2.6%	25.3%	10.0%	4.1%	0.0%	
午餐 三鲜馅包子	15.0%	16.6%	26.9%	10.5%	13.5%	12.1%	11.7%	25.4%	15.7%	7.0%	45.2%	16.2%	11.1%	10.7%	1.7%	5.4%	11.6%	6.1%	
午餐 焗胡萝卜丸子	5.2%	2.7%	3.8%	6.4%	1.8%	4.7%	3.5%	1.9%	3.5%	1.6%	7.6%	3.8%	4.1%	1.5%	0.0%	6.0%	1.8%	0.0%	
午餐 水饺肉	5.3%	16.3%	10.2%	0.7%	3.6%	11.2%	14.9%	12.3%	12.0%	7.4%	7.3%	3.7%	25.4%	12.7%	1.9%	9.5%	13.7%	12.8%	
午餐 珍珠银耳汤	4.5%	12.3%	8.7%	1.0%	2.1%	3.6%	4.2%	11.8%	11.9%	7.9%	3.7%	2.0%	3.8%	13.6%	0.0%	3.7%	18.5%	11.4%	
午加餐 蘑菇蛋卷	2.6%	2.8%	7.0%	1.1%	0.7%	1.6%	1.8%	2.5%	2.0%	0.9%	5.6%	0.8%	2.5%	3.4%	0.0%	5.7%	2.8%	6.8%	
午加餐 雪梨炖冰糖	4.8%	0.1%	0.1%	7.6%	1.2%	1.5%	0.4%	0.1%	0.2%	1.2%	0.1%	2.3%	0.0%	0.0%	1.3%	0.3%	0.5%	0.0%	
午加餐 橙子	2.6%	1.1%	0.5%	3.8%	3.9%	1.8%	1.2%	0.6%	2.2%	6.1%	0.1%	1.3%	4.7%	5.1%	28.2%	3.6%	1.5%	7.5%	
晚餐 紫米饭	10.0%	5.5%	1.9%	14.0%	1.5%	9.2%	8.8%	2.7%	8.8%	4.8%	0.2%	7.1%	13.3%	7.5%	0.1%	4.2%	9.9%	0.0%	
晚餐 烧丝瓜	3.5%	3.2%	7.2%	2.3%	4.7%	3.5%	4.8%	4.4%	6.5%	7.4%	1.8%	6.5%	2.0%	11.8%	7.3%	6.6%	6.6%	6.8%	
晚餐 锅贴牛肉	3.5%	11.5%	3.7%	1.3%	2.0%	6.2%	12.4%	9.5%	7.8%	4.9%	2.6%	3.3%	3.1%	9.6%	1.1%	2.5%	12.0%	12.5%	
晚餐 肉丝鸡蛋汤	3.0%	8.0%	7.1%	0.3%	3.5%	5.3%	7.3%	7.7%	6.3%	3.6%	2.6%	1.9%	11.0%	8.9%	2.7%	4.8%	6.0%	21.1%	
晚加餐 蛋挞	2.6%	0.7%	5.9%	2.0%	0.5%	0.7%	0.5%	0.9%	0.6%	0.2%	0.1%	0.6%	0.8%	0.7%	0.0%	0.7%	0.4%	0.6%	

周小雨

营养素含量

能量(kcal)	2298.00	脂肪(g)	54.79
蛋白质(g)	93.28	糖类(g)	358.65
钙(mg)	654.05	视黄醇当量	465.33
铁(mg)	29.15	维生素B1(mg)	1.47
锌(mg)	14.95	维生素B2(mg)	1.02
硒(ug)	67.33	维生素C(mg)	150.26
磷(mg)	1291.93	维生素E(mg)	19.63
钾(mg)	3375.48	烟酸(mg)	25.58
钠(mg)	1524.41	铜(mg)	2.77

周小雨

系统运行要求

硬件：电脑 、 彩色喷墨打印机（选配）

软件：windows2000 以上操作系统

膳食分析与营养评价系统
（营养师版）



智能营养配餐系统



相关产品

营养监测系统（孕妇版）

营养监测系统（儿童版）

营养专家系统（通用版）

营养专家系统（妇科版）

营养专家系统（儿科版）

幼儿园营养保健系统

营养咨询系统

食品安全咨询系统

学校食品安全监测系统

关于王士软件

王士营养软件研究中心是一家专业的营养监测软件研究机构，多年来一致致力于营养监测、营养咨询、食品安全系统的研究和营养监测等营养软件系统的开发。王士营养软件研究中心聚集了大学的高级人才，拥有一支高素质团队，技术力量雄厚。下设行政部、市场部、企划部、研发部、测试部、技术支持部。

目前的主要产品有：营养监测系统、营养专家系统、膳食分析与营养评价系统、智能营养配餐系统、营养咨询系统、食品安全监测系统等，并且均已获得河南省首批软件产品的认证。本中心的软件产品使用范围涵盖妇幼保健、临床营养、营养师培训、家庭营养评价、酒店膳食管理、学校食品安全监测等领域，营养监测系统依然是我公司的拳头产品，目前在国内尚未有能与之竞争的产品。

地址：郑州市中原东路 78 号

邮编：450052

电话：0371-65522939 13838266699（咨询热线）

传真：0371-65522939

官方网址：<http://www.wangsoft.com>

购买指南：<http://www.wangsoft.com/buyat.html>

官方电邮：sales@wangsoft.com

© 版权所有 2005-2011 王士营养软件研究中心

作为专业的营养软件制造商，王士软件依托营养监测研究中心雄厚的科研力量，为医院和个人提供了一系列专业的营养软件，功能涵盖营养测算、营养监测、营养咨询等。

健康减肥解决方案

王士软件

Wang's software

<http://www.wangsssoft.com>

E_mail: support@wangsssoft.com